**Задачи самомассажа:**

* *Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.*
* *Обучать элементам массажа.*
* *Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.*
* *Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.*
* *Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.*
* *Развивать интеллектуальные функции.*
* *Развивать двигательную память.*
* *Воспитывать бережное отношение к своему телу.*
* *Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.*













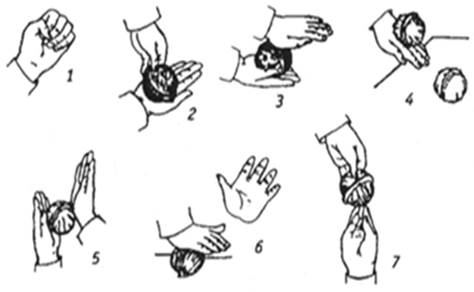


Для самомассажа рук вам пригодятся:





Массаж рук с помощью ореха:



Массаж рук с помощью карандаша:

